

Eva-Maria Fidlschuster

Den Himmel erden



*Wunder geschehen, wenn der Wandel
von der Angst zur Liebe gelingt!*

(EMF)

Eva-Maria Fidlschuster

Den Himmel erden

Erwachen ist keine Frage der Religion

© 2018 Eva-Maria Fidlschuster

Herausgeberin und Autorin: Eva-Maria Fidlschuster

Umschlaggestaltung: Stanislaus Haidacher & Sieglinde Hofbauer

Korrektorat: Dr. Manfred Greisinger, www.stoareich.at

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.com

ISBN: 978-3-99084-194-5 Paperback

978-3-99084-195-2 Hardcover

978-3-99084-196-9 e-book

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

*Eine große Schachtel MERCI an meine Familie,
meine FreundInnen und alle geliebten / ungeliebten
LehrmeisterInnen, die meinen Lebensweg querten.*

*Danke an Angela, Helga und Manfred, die bei unserer
gemeinsamen Visionssuche auf La Palma einen kategorischen
Imperativ setzten: „Tu es einfach!“*

Inhalt

Wenn ich ein Buch wäre	9
Gedankensplitter	11
Landidylle	15
Die Macht der Sozialisation	19
Der limitierte Goldfisch	22
Die Kunst der Begegnung	
oder das Eisbergmodell in der Praxis	26
Tintenkratzen	33
Die innere Haltung ist entscheidend	37
Mit dir macht's richtig Spaß	46
Die Trilogie von tiefen Freundschaften	55
Angst kappt die Verbindung	60
Wenn die Falle zuschnappt	64
Die alte Weisheit der Benediktinerregel	67
Der Lärm der Stille	
und wie Schweigen den Geist beruhigt	74

Unser Potential zur Größe leben	83
Erkenntnisse der Neurobiologie	85
Wie funktioniert das Gehirn?	87
Verbundenheit - Wir gehören zusammen	91
Entfaltung und Gestaltung -	
Wir wollen Teil dieser Welt sein	92
Innere Bilder - Was wir denken, sind wir	93
Das vierblättrige Kleeblatt Achtsamkeit	97
Unser persönlicher Glückslevel	102
Das Innere Kind als Fackelträger der Lebensfreude	108
Intuition als Wegweiser	113
Wunder gibt es immer wieder	118
<i>Sign Reading</i> – die Zeichen erkennen	122
Die Macht des Glaubens	127
Der Quantensprung in ein erfülltes Leben	130
Ein neues Weltbild	133
Die neue Weltsicht erfordert einen Wechsel der	
Denkebenen	137
Eine schönere Welt ist möglich	145
Die Autorin	146

Ich möchte ein Buch der Weisheit sein.

Wenn ich ein Buch wäre ...

... würde ich die Worte in mir genießen. Ich würde die buntesten Geschichten in mir tragen, die die Seelen der Menschen berühren. Ich würde mich mit allen Sinnen begreifen - den schönen Umschlag, der den Blick ins Innere zieht, das Gewicht, das schwer und verheißungsvoll in meinen Händen liegt. Ich würde mich an jeder einzelnen Seite erfreuen, da sie vom Leben spricht. Ich würde zart über die Seiten streichen und ahnen, welches Geheimnis sich mitteilen möchte. Ich würde duften nach imaginärer schwarzer Tinte und mich erinnern an meine Ahnen und VorgängerInnen und zwischen den Zeilen auch immer wieder Tintenkleckse sehen, die sich entfalten. Ich würde mir den schönsten Standort suchen, wo meine ganze Pracht zum Vorschein kommt und meine goldenen Lettern bewundern, die meinen Einband zieren. Manchmal würde ich wie durch Zauberhand auf den Boden fallen, um mich in Erinnerung zu rufen. Und immer wieder würde ein Schauer des Entzückens über meinen Buchrücken rieseln, wenn mich jemand gelesen und in Gedanken vertieft an meinen Platz zurückstellt. Ich würde gern ein Buch der Weisheit sein, das einlädt, über das Leben zu sinnieren.

*Wir müssen das Alte sterben lassen,
damit das neue Glücklich geboren werden kann.*

Gedankensplitter

Den Himmel erden – erlebe ich als wunderbare Aufgabe in meinem Leben. Mein Vorname Eva-Maria gab mir die energetische Signatur dazu. Als *Lebensspenderin* zu agieren, ist mein Auftrag und eine Herausforderung zugleich.

Ausgangspunkt all meines Tuns ist die Sehnsucht nach einem guten Leben und die Gewissheit, dass dies für jederfrau/jedermann möglich ist. Diese tiefe intuitive Weisheit befeuert meinen innersten Kern, ist Richtschnur und Kompass, den Weg zu finden und Kernspaltung für die dafür notwendige Energie.

Ein Bild prägt seit Kindheitstagen meine Vorstellungen: dass das Leben mit zunehmendem Alter besser wird, dass es einen signifikanten Zusammenhang zwischen Lebensjahren und Glücksindex gibt. Nicht automatisch – nicht für alle, jedoch für jene, die die Lektionen des Lebens lernen. Diese Form des Lernens übt seit jeher eine hohe Faszination auf mich aus.

Mein Interesse gilt der Weisheit des Lebens. Die jahrzehntelange Beschäftigung mit verschiedenen spirituellen Traditionen, Modellen der Persönlichkeitsentwicklung und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen hat mir eines klar gemacht: Die Befreiung vom alltäglichen Leid liegt im *Erwachen*. Nicht die äußereren Umstände bedingen Unglücklichsein, Unzufriedenheit und Wehklagen. Es sind die eigenen Reaktionen auf Erlebtes. „Erwachen“ ist ein Synonym für Bewusstsein. Es gilt, den Schleier der Unwissenheit zu lüften, um MeisterIn des eigenen Lebensweges zu werden. Dafür müssen wir in die Tiefen unserer Vergangenheit abtauchen, unser Unterbewusstes einer Inventur unterziehen, um danach unser ersehntes Leben zu gestalten. Wir müssen zuerst die Dunkle Nacht der Seele durchwandern, bevor die Morgenröte einen wunderbaren Tag verkündet. Dafür braucht es Zeit, Ausdauer, Geduld und Durchhaltevermögen. Destruktive Persönlichkeitsanteile müssen identifiziert, Glaubens-

sätze reflektiert und das bisherige Weltbild in Frage gestellt werden. Es bedeutet stete Arbeit an sich selbst, Auseinandersetzung mit Ängsten und Verletzungen, mit Durchbrüchen und Rückschlägen. Das Verlassen der Komfortzone und Eintauchen in neue Erfahrungsräume, deren Ausgang ungewiss ist, gehören zum Standardrepertoire. Die Angst steht oft als Türwächterin gegenüber und zeigt ihre furchterregende Maske. Sie fungiert als Verhinderin des Neuen und möchte den Status Quo aufrechterhalten. Sie möchte Altes bewahren, unabhängig von dessen Nützlichkeit. Wir müssen jedoch das Alte sterben lassen, damit das neue Glücklich geboren werden kann.

Den Himmel auf Erden manifestieren wir, wenn wir zu Gunsten der Dinge wählen, die die größte Bedeutung für uns haben. Unsere Leidenschaften sind wie Brotkrümel bei Hänsel und Gretel. Sie zeigen den Weg zu unserer Gabe und führen uns zu einem erfüllten Leben. Wir müssen ihnen nur folgen. Das kleine, unscheinbare Wort *nur* ist der wundersame Dietrich für viele Glücksmomente. Wir brauchen nur unserer Freude folgen, alle Zweifel und Ängste hinter uns lassen und uns in den Fluss des Lebens begeben. Dies ist der Stein der Weisen und beschreibt die Kunst der Alchemie, unser Leben zu wandeln. Damit dies möglich wird, müssen wir zuerst viele Hindernisse und Blockaden in unserem Inneren beiseite räumen, damit das *nur* sich durchsetzen kann. Dies ist eine schrittweise, zu entwickelnde geistige Arbeit, die getan werden muss.

Ich habe gelernt, dass wir mutig voranschreiten müssen, um neue Ufer zu erreichen. Ich habe erfahren, dass Glück nur in uns selbst zu finden ist und dass über ein gutes Leben nicht im Himmel entschieden wird. Wir Menschen verfügen über ein fantastisches Potential, das genutzt werden will. Wir können die Hindernisse entsorgen und das Leben lieben. Dann liebt uns auch das Leben.

Im Buch finden sich Stationen meines Lebens, Erfahrungen und Erkenntnisse, die ich auf diesem Weg gesammelt habe. Er ist noch lange nicht zu Ende gegangen. Ich bin eine Suchende und Lernende.

Ich möchte die Schule des Lebens mit Bravour absolvieren. Meine letzten Worte sollen denen des Kaisers gleichen: „Es war sehr schön, es hat mich sehr gefreut!“

Selbstreflexion beendet die geistige Umnachtung.

Landidylle

Meine Heimatgemeinde ist ein kleiner Markt im Oberen Feistritztal und ist einer jener typisch ländlichen Orte, wo auch Fremde auf der Straße noch begrüßt werden. Wer hier ins Gasthaus geht, kennt die meisten der Anwesenden und auch jene, die gerade im Mittelpunkt des Tratsches stehen. Viele Familien sind miteinander verwandt oder kennen sich schon seit Generationen. Von klein auf kennt man die Gleichaltrigen und besucht gemeinsam Kindergarten und Schule. Wer hier nicht großgeworden ist, wird in einem solchen Dorf auch nie ganz dazugehören.

Ich hasste es, in den Kindergarten zu gehen – das ist eine meiner ersten Erinnerungen in meinem Leben. Umso mehr liebte ich meine Jeanstasche, die morgendlich ihren Platz unter meinem Birnensymbol fand. Sie beherbergte die tägliche Bananenjause. Die Banane war sakrosankt, verursachte sie mir doch am wenigsten Stress in der kurzen Jausenpause. Es ist unglaublich, aber bereits mit fünf Jahren verspürte ich den Druck, gut angepasst sein zu müssen. Die Vorstellung, es in der vorgesehenen Zeit nicht zu schaffen, meine Jause zu verspeisen und langsamer und damit anders zu sein, ließ mich jeden abwechslungsreichen Essensversuch meiner Mutter abschmettern. Allein die Vorstellung, aus der Reihe zu fallen, verursachte Panik. Die kennzeichnete auch meinen ersten Schultag und äußerte sich in massiven Krankheitssymptomen. Meine Mutter musste tagelang vor der Klasse ausharren, ansonsten wäre ich nicht dort geblieben. Die Schule war in meinem Kopf ein Ort der Pflichterfüllung, des Brav-Seins und nicht Widersprechens. Alles Dinge, die mir als Jüngste einer fünfköpfigen Geschwisterreihe im sicheren Hafen von zu Hause nicht zu eigen waren. Doch die Welt *draußen* war eine fremde. Frau Adam, meine erste Lehrerin, war oberste Instanz. Ich entwickelte mich zur Musterschülerin, sobald ich die Regeln des neuen Systems inhaliert hatte.

Meine Mutter lehrte mich die Liebe zu Büchern, indem sie mit mir jedes Jahr zur Weihnachtsbuchausstellung ging und mich eines aussuchen ließ, welches ich dann liebevoll verpackt an Heiligabend geschenkt bekam. Meine Mutter selbst sah ich nie ein Buch lesen, abgesehen von Kochbüchern, die sie bis ins hohe Alter immer noch inspirieren, Neues auszuprobieren.

Meine Kindheits- und Jugendtage waren stark geprägt von einem katholischen Kontext. Ich sang 20 Jahre im Kirchenchor von der Haydn-Messe, über Gen Rosso bis hin zu Gospelsongs, die die Kirche rockten. Ich liebte diese Art des Gebetes, das Sein in der Gemeinschaft und die Lebendigkeit des Ausdrucks. Meine Schwester war meine Jungscharführerin und mein Bruder der Leiter der Jugendgruppe, die sich sozialpolitisch engagierte. Dritte-Weltprodukte, feministische Frauengruppen und der Eigenbau von Sonnenkollektoren gehörten in den 80iger Jahren zum guten intellektuellen Ton. Aufgrund meiner Sozialisation war es klar, dass ich studieren sollte und so traf ich eine rein verstandesmäßige Entscheidung und ging nach Wien. Mein Studium begann mit der Besetzung des *Audi-Max* und die wochenlangen *sit-ins* gestalteten den Studienanfang schwierig. Hunderte von Studierenden drängten sich in überfüllte Hörsäle, ProfessorInnen sprachen von Dingen, die ich nicht mal buchstaben konnte und die Polizei befragte mich zwecks Hinweisen bezüglich eines Mordes in der Nachbarwohnung. Für ein Mädchen vom Land war das alles zu viel. Ich ließ das Großstadtleben hinter mir und flüchtete zu einer Schulfreundin nach Graz. Ohne Plan, nur mit der Sehnsucht, mich wieder irgendwo geborgen zu fühlen.

Ich war stets eingebettet in eine Gruppe von Menschen, mit der man lebte, lernte und die Lebenszeit verbrachte. Meine Jugend war bunt und ereignisreich. Wir spielten Volleyball und Theater, besuchten Festivals und engagierten uns im Jugendgemeinderat. Wir fuhren Ski und kreierten die schrägsten Faschingskostüme. Wir diskutierten über Gott und die Welt und wussten, wie sie funktioniert. Das Leben am Land war bestimmt durch den Rhythmus des Dorfes.

Man war Teil des großen Ganzen. Das machte Vieles einfach - doch das idyllische Landleben gibt es nicht zum Schnäppchenpreis.

Trotz meiner generationenübergreifenden Zugehörigkeit gab es immer einen Stachel in dieser Landidylle. Individualität ist kein Markenzeichen des Dorflebens. Es gab mich dort nie als eigenständiges Wesen. Ich war immer die Tochter, Schwester oder Freundin von ... Die Definitionsmacht lag in der Sippschaft. Das Patriarchat war die normgebende Gedankenschnur. Die Überschaubarkeit des Dorfes bedingt gleichzeitig die soziale Überwachung allen Tuns. Nichts bleibt den Augen der Gemeindemitglieder verborgen, denn immer und überall ist jemand dabei, der dich kennt. Als Mädchen unterliegst du den starren Grenzen des Dorfes doppelt und dreifach. Ich wollte Feuerwehrfrau und Ministrantin werden, als Krampus im Dezember den Menschen das Fürchten beibringen und zu Ostern den alten Brauch des „Weihfeuertragens“ pflegen, doch nichts davon stand auf der Agenda von weiblich Geborenen. Mein Kindheitsfreund durfte all dies machen, obwohl er von seiner Statur her mir nur bis zur Schulter reichte. Eine himmelschreiende Ungerechtigkeit, die mir niemand zufriedenstellend erklären konnte. „Das gehört sich so“, war niemals eine befriedigende Antwort und rief nur Widerstand hervor mit dem obligatorischen Konter „Der Kehrzi is schon lang gestorben!“ Doch verändert hat sich dadurch nichts.

Obwohl meine Eltern mir alle Freiheiten ließen, war das Dorf doch immer zu klein. „Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen“, lautet ein beliebter Spruch, doch ich kann mir nicht vorstellen, dass damit ein kleiner Ort in der Oststeiermark gemeint ist. Es war schon revolutionär, mit der Jeansjacke am Sonntag den Gottesdienst zu besuchen, geschweige denn sonst irgendwie aus der sozialen Norm zu fallen. In Jugendtagen gelang uns jedoch eine Meisterleistung. Wie in den alten Heimatfilmen wird das Dorfleben von männlicher Macht bestimmt: Bürgermeister, Pfarrer und Schuldirektor. Es ist kein Klischee - es ist eine Tatsache gewesen in den 80iger Jahren. Eines Tages hat jedoch unser amtierender Bürgermeister die

Schmerzgrenze überschritten und das hat ihm wohl einige schlaflose Nächte eingebracht. Zu den ortsüblichen Männerseilschaften gehört auch der Gemeindesekretär. Diese Stelle sollte neu besetzt werden und wurde männlich ausgeschrieben. Mehr brauchte mein Widerspruchsgeist nicht. Ich trommelte eine Schar von Mitstreiterinnen zusammen und wir konfrontierten unser Dorfoberhaupt mit der Tatsache, dass wir diese geschlechtsspezifische Ausschreibung als diskriminierend erlebten und es keine Gründe gibt, weshalb diese wichtige Position nicht auch von einer Frau wahrgenommen werden konnte. Nach der ersten Schrecksekunde und fadenscheinigen Argumenten hat sich das Blatt gewendet. Die Stelle wurde jahrelang von einer kompetenten Gemeindebewohnerin ausgeführt. Diese Geschichte erzählt von der Sonnenseite des Landlebens. Aufgrund der Kleinstrukturiertheit und dem sozialen Druck sind Interessensgruppen durchaus in der Lage, Veränderung zu bewirken. Der Widerstand und unser Mut, für Frauenrechte einzutreten, hatte sich gelohnt!

Bei meinen Eltern war das Rollenbild vertauscht. Meine Mutter ist eine disziplinierte, starke Frau, die den Laden schon schaukelte. Mein Vater war ein hochsensibler Mann, der seine Gefühle durchaus zum Ausdruck brachte. Die gesellschaftlichen Rollenbilder hatten sich in unserer Familie nicht manifestiert. Ich wuchs in einer Familie auf, wo alles irgendwie anders war – nicht auffällig, aber doch.

Ich studierte Pädagogik mit dem Schwerpunkt Frauenforschung. Mich interessierte immer mehr das soziale Geschlecht als das biologisch determinierte. Meine Abschlussarbeit trug den Titel „... weil ich ein Mädchen bin! Zur Lebenssituation von Mädchen in ländlichen Regionen“. Wird wohl kein Zufall gewesen sein, dass ich mich mit dieser Thematik intensiver auseinandergesetzt habe, diente sie doch dazu, meine Sozialisation zu reflektieren und mögliche neue Handlungsstränge zu etablieren. Die Psychologie sagt: „Der Mensch wiederholt sein Leben lang seine Kindheit!“ Der Satz war mir seit Studientagen bekannt, doch die Tragweite dieser Aussage verstand ich erst Jahrzehnte später.

Die Macht der Sozialisation

Heute dient mir das Modell der Gehirnentwicklung von Bruce Lipton, einem amerikanischen Epigenetiker, als Gedankenvorlage. Wir Menschen kommen biologisch gesehen als „Frühchen“ auf die Welt. Viele Jahre sind wir auf die Fürsorge und Zuwendung unserer Bezugspersonen angewiesen, ansonsten würden wir nicht überleben. Im Tierreich ist dies bei vielen Arten anders. Ein Fohlen kann rasch nach der Geburt auf eigenen Beinen stehen und nach holprigen Versuchen die Gegend erkunden. Auch Vogelkinder werden nach kurzer Zeit aus dem Nest geschmissen, damit sie fliegen lernen. Wir Menschenkinder brauchen jedoch jahrelangen intensiven Kontakt mit anderen, um auf das Leben gut vorbereitet zu werden. Dieser Kontakt ist entscheidend für den Rest unseres Lebens.

In den ersten sechs Lebensjahren funktioniert unser Gehirn wie ein Aufnahmegerät. Alles, was uns umgibt, wird ungefiltert gespeichert. Evolutionär gesehen ist dies ein Überlebensmodus. Die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten werden damit an die nächste Generation weitergegeben. In den ersten beiden Lebensjahren befindet sich unser Gehirn im *Delta-Zustand* – langsam schwingende Gehirnwellen. Aus diesem Grund schlafen Babys viel und auch Kleinkinder brauchen ihren Mittagsschlaf. Ein aktives Bewusstsein ist noch nicht ausgebildet. Im Delta-Zustand sind Kinder bewusstlos – nicht im Sinne von ohnmächtig. Sie sind präsent, aber sie haben nichts zu tun mit dem, was vor sich geht. Kinder schauen zu, beobachten und speichern, aber sie mischen sich nicht ein. Sie lernen Verhalten. Im Kindergartenalter entwickelt das Gehirn die *Theta-Wellen*, bereits ein wenig schneller schwingend und wir sprechen vom Zustand der *Imagination*. Kinder können in dieser Entwicklungsstufe zwischen Fantasie und Realität nicht unterscheiden. Tritt das Krokodil im Kasperltheater auf die Bühne, fürchten sich viele und der geliebte Kuschelhase spricht genauso echt wie Mama und Papa. Es hilft auch nicht, wenn wir Erwachsenen versuchen,

ihnen die Realität zu erklären. Sie sind noch nicht in der Lage, sie auf die selbe Weise zu begreifen. Deshalb empfehlen Anthroposophen, auf den Medienkonsum bis zum Schuleintritt zu verzichten, weil dies für die Kinderwelt hirntechnisch eine Überforderung darstellt. Nicht zufällig beginnt die Schule im Alter von sechs oder sieben Jahren. Hier haben sich dann auch die *Alpha-Wellen* im Gehirn etabliert und befähigen zum aktiven Bewusstsein. Bis dorthin ist immer noch das unreflektierte Aufnahmegerät im Einsatz. „Child see - child do!“ ist der Hirnmodus. In den ersten sechs Lebensjahren wird die Betriebsanleitung für unser weiteres Leben geschrieben. Und wie wir wissen, ist das nicht immer so einfach mit diesen Anleitungen. Jetzt kommt es darauf an, wie unsere Bezugspersonen - im Normalfall die Eltern - das Leben gelebt haben. Welchen Werten, Verhaltensregeln und Gewohnheiten sind sie gefolgt? Wie gestaltete sich Kommunikation in der Familie? Wie wurden Gefühle zum Ausdruck gebracht, Konflikte geregelt und Feste gefeiert? Welches Verhalten wurde bewundert und welches sanktioniert? Kinder besitzen die Fähigkeit eines Seismographen, alle Regungen und Bewegungen ihres Umfeldes zu registrieren. Sie nehmen mit all ihren Sinnen wahr und spüren auch die energetische Spannung ihres Gegenübers. Sie übersetzen das Wahrgenommene in ihre eigene Welt und bestimmen unbewusst ihr Verhalten danach. Die Jesuiten sagen „Gib mir ein Kind bis zum 6. Lebensjahr und es wird immer ein Jesuit bleiben!“ Sie wissen um die Bedeutung dieser Lebensspanne. Eine Freundin fragte mich einmal: „Wie kann man lernen, an Gott zu glauben?“ Eine durchaus interessante Frage. Durch meine christliche Sozialisation war die Frage ungefähr in die gleiche Kategorie einzuordnen wie „Wie kann ich atmen lernen?“ Man tut es einfach. Aber natürlich habe ich es von meiner Familie gelernt an eine höhere Kraft zu glauben und merkte durch ihre Frage, dass es nicht einfach ist, sich rational an dieses Thema anzunähern.

Bis zum Schuleintritt befinden sich Kinder im *hypnagogischen Zustand*. Dies nutzen auch ZauberkünstlerInnen auf der Showbühne, wenn sie erwachsene Menschen in Hypnose versetzen. Sie bringen